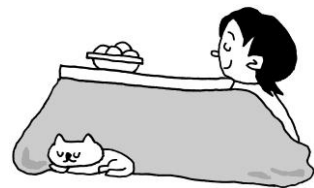


共感 empathy

平成 23年 1月 17日
根尾中学校相談室

雪の季節がやってきました。寒い冬は、何をするにも動きが鈍くなってしまいます。暖かい部屋でこたつに入ってぬくぬくしていただきたいですね。

しかし、寒いからといって部屋にこもっていると、身体だけではなく、心もマイナスのことはばかり考えてしまいがちです。あれこれいろんなことを考えすぎて、「イライラ」「うつうつ」「もやもや」。そんな気分を吹き飛ばすにはどうしたらよいのでしょうか。



ジャマイカ療法

「なんだか気分が重いな～」 そう思ったときには、「ジャマイカ」という言葉を5回唱えてみましょう。



「ジャマイカ」

「ジャマイカ」

「じゃまいか」

「じゃ、まいーか」

「じゃ、まっ、いいか」

これは、北海道大学の傳田健三教授の考えたオリジナルの気分転換の方法です。昨年6月に、NHKの「週刊こどもニュース」でも紹介されました。

「じゃまいか」は、「どうでもいい」という投げやりな言葉ではありません。「勉強も部活も何でもきちんとしなければ気がすまない」「すべて自分が責任を負わなければならない」「何でも完璧にやらなければならない」など、思い込みや考え方の「くせ」で、現実ときちんと向き合うことができなくなってしまったり、合理的に考えることができなくなってしまっている心の状態をリセットする言葉です。「ジャマイカ」と唱えて気分転換をし、心を落ち着けて物事を考えられるようになればいいのではないのでしょうか。

勉強や部活も、自分ができる範囲でやるしかありません。すべて自分だけで背負い込むのは限界があります。「自分のできることをできる範囲で着実にこなしていく」余計な力を抜くことが大切です。

今すぐにでもできる、「ジャマイカ療法」。とりあえず、やってみてください。

「ジャマイカ」「ジャマイカ」「じゃまいか」「じゃ、まいーか」「じゃ、まっ、いいか」

教育相談週間

1月18日(火)から、担任の先生との教育相談が始まります。期間は18日(火)、19日(水)、20日(木)の3日間です。3年生は三者懇談です。

学習・進路・学校のことが中心となります。担任の先生とゆっくり話ができる機会です。よい時間にできるといいですね。



スクールカウンセラー来校日

3月 4日(金) 10:30~17:30

生徒からの相談だけでなく、保護者のみなさまからの相談も受け付けております。希望される場合は連絡をお願いします。

根尾中学校 38-2041
教育相談担当 長屋
教育相談員 杉山